

*Величенко М. А.,  
Шуп Л. О.,  
Старостіна К. В.*

*Національний авіаційний університет, Київ, Україна*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВВІДНОШЕННЯ БІОЛОГІЧНОГО ТА ПАСПОРТНОГО ВІКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕСТУВАННЯ**

Важливим питанням спортивної медицини, фізичного виховання та методики фізичної культури є співвідношення біологічного та паспортного віку студентської молоді, державних тестів. Природно, що біологічний вік є більш інформативним щодо рухових якостей та функціональних можливостей студента. Невелика різниця між біологічним та паспортним віком є нормою для організму, котрий ще формується та добігає сталості всіх основних функцій. Це період навчання та формування основних фізичних та особистісних якостей. Сучасні дослідження віку та хронологічних змін в організмі вже йдуть на рівні клітини.

Метою щорічного оцінювання є визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращення його здоров'я та працездатності. Тестування рухової підготовленості та фізичного стану базується на двох принципово відмінних підходах: вимірюванні результату діяльності або на вимірюванні її «вартості».

Перша із систем тестування є типовим прикладом педагогічного підходу, друга – біомедичного. Педагогічний підхід використовують тоді, коли необхідно охарактеризувати розвиток рухових якостей або ступінь оволодіння руховою навичкою. Це пряме продовження спортивного тестування, де критерієм успіху є результат. Прикладом такого чисто педагогічного підходу до тестування є колишній комплекс ГПО, Державне тестування, тести Президентської ради США, а також інші комплекси тестів.

Тести, що використовуються у масовій фізичній культурі, є значно ближчими до біомедичних за ознакою їх не специфічності. Біомедичні підходи до тестування набули доволі широкого розповсюдження у практиці оздоровчої фізичної культури. Вони відрізняються високою результативністю, об'єктивністю, надійністю, однак ніколи не дають прямої інформації про рівень розвитку певної рухової якості. Інформація одержана за допомогою цих тестів має функціональний зміст, об'єктивно і надійно відображає стан кардіореспіраторної і нервово м'язової систем, що є головним з огляду оздоровчого ефекту фізичної культури.

У теперішній час соціальний прогрес невпинно виснажує біологічні та функціональні резерви людини. Порушуються процеси адаптації, розвивається дезадаптаційний синдром, як наслідок – розвиток патології. Одним з показників адаптації людини є біологічний вік

Як показали дослідження, біологічний вік обстежуваних спортсменів за середнім показником складає 23,44 років, тоді як у студентів, які не займаються спортом 38,82. За абсолютним показником різниця становить 4,54 років у спортсменів і 20,32 у студентів, які не займаються спортом. За відносним показником біологічний вік юнаків-футболістів на 12,4% перевищує паспортний. У юнаків, які не займаються спортом різниця між біологічним та паспортним віком становить 110,98 % [1].

Сьогодні за статистикою тільки 10 % населення України, від 16 років,

регулярно займаються фізичною культурою і спортом, 12 % – епізодично. На превеликий жаль фізична пасивність характерна для більшості населення України працездатного та похилого віку (відповідно 84–86 % та 95–97 %). Україна значно поступається середньоєвропейським показникам, де майже кожен другий єропеєць долучається до занять масовими видами спорту. Так, наприклад, у Франції – 82 %, Швеції – 70 %, Великій Британії – 66 % населення. Аналіз стану здоров'я студентської молоді України свідчить, що майже 90 % з них мають відхилення у стані здоров'я, близько 50 % – незадовільну фізичну підготовленість – понад 60 %. Тільки протягом останніх років майже на 40 % збільшилась кількість студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [3].

Таким чином, оцінка фізичної підготовленості в основному здійснюється або абсолютним показником, або відсотковим відношенням виконання вимог, нормативів, або у вигляді виставлення диференційованих оцінок за виконання навчальних норм. У той же час важлива експрес-оцінка рівня фізичної підготовленості студентів, оскільки це дозволяє удосконалювати методіку диференційованого підходу, розробляти індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих занять, а також за величиною і направленістю зрушень у фізичній підготовленості коригувати весь педагогічний процес в якому важливо приділяти увагу дослідженню й врахуванню ще й біологічного віку.

#### **Література**

1. Оцінка біологічного віку за показниками URL:<https://zenodo.org/record/715411/files>
2. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді [http://www.dut.edu.ua/ua/uploads/1\\_756\\_31355000.pdf](http://www.dut.edu.ua/ua/uploads/1_756_31355000.pdf)